

幼児の音楽活動における指導の一考察

——音楽劇制作の歌唱表現に焦点をあてて——

基 村 昌 代

A Study of Teaching in Music Activities of Children

—Focusing on Singing Expressions of Music Drama Production—

Masayo KIMURA

I. はじめに

現代の学生は、自分が感じたことや思い描いたことを表現することが苦手、もしくはそれらの力が未熟な者が多くなっているように感じる。教育者・保育者を目指す者は、現場で必ず接する表現活動のために、理論を理解することと同時に、自身の感性を育み、表現の楽しさや喜びを体感し経験することが必要である。小池（2009）は保育者に求められる音楽的な表現を、(1)音楽的な言葉のリズム、(2)幼児が快さを感じるような身体の動きのリズミカルな表現、(3)幼児と一緒に歌ったりする際のピアノ・歌唱実技表現と述べている⁽¹⁾。幼稚園教育要領の表現では「音楽に親しみ、歌を歌ったり、簡単なリズム楽器を使ったりなどする楽しさを味わう」という内容がある。拙論では筆者のゼミナール生が、総合的な表現が必要である音楽劇を制作していく過程を通して、小池が述べている(3)の実技表現と、幼稚園教育要領の音楽に親しみ、歌を歌うことに焦点をあてる。学生が歌で表現するために必要な身体を知ること、呼吸を知ること、発声することなどを実際に体験し、子どもの音楽活動に自身が経験し感じたことを活かし、子どもの表現や気持ちに共感することのできる教育者・保育者の指導のあり方を考察する。

II. 音の認識

1. 音感

音感と言われる中には「絶対音感」「相対音感」と呼ばれるものがある。これは音楽で用いられる高さについての用語である。絶対音感 (absolute pitch) を持っているといわれる人は、ノイズや自然界の音、機械で作られた音など全てがドレミ音で聴こえる。重野（2003）は絶対音感を保有している人は西洋音階の半音をさらに2等分した音程（4分音）まで正確に言い当てることができ、さらにその音がどのような音であるのかその音色までも特定できると提言している⁽²⁾。相対音感 (relative pitch) は2つの音を提示された場合にその音程が分かることを

いう。またある純音を提示された場合にその音から相対的な音の音程を識別できる能力である。音楽は音のつながりからできていることから、それらの音程を識別する力が重要である。Shepard の単純螺旋（1965）を用いて、絶対音感と相対音感の関係を比較すると、絶対音感では螺旋上に永続的なラベルが張られているのに対して、相対音感では螺旋は固定されておらず自由に動く状態にあり、かつ螺旋上の音名同士の関係は固定されている⁽³⁾。したがって重野（2003）はあるメロディーが与えられた時、絶対音感保有者ならそのメロディーをたちどころに「ド、レ、ミ」で言えるのに対して、相対音感保有者にはそういうことはできないが、最初の音が何であるかを指示されれば、螺旋上の音と音との関係をたどることができ、音程に基づいて正しくメロディーを再生することができると提言している⁽⁴⁾。それらから、音楽の演奏を行うには、絶対音感の能力より相対音感の能力がかなり必要であるということが言えるであろう。

絶対音感は全ての人がある力ではなく、幼少期に過ごす音の環境によって身につくと言われている。幼少期の能力獲得にも臨界期（critical period）があり、Radocy & Boyle（1979）は5～7歳くらいまでに獲得することが必要であると提言している⁽⁵⁾。絶対音感を保有した者は音楽を奏でる際に自分の中で相対音感へ移行する必要がある。実際、筆者は一点イ音（A音）が440ヘルツで幼少期の音楽教育を受けた。1939年にロンドン国際会議にて、1953年に国際標準機構にてイ音（A音）は440ヘルツ（室温20度の場合）が国際標準音（international pitch）として定められ、日本においては1948年に当時の文部省が440ヘルツを採用して現在に至るからである。しかし、現代においては442ヘルツから444ヘルツで演奏されることがほとんどであり（声楽曲では442ヘルツから443ヘルツ）、違和感を感じながらも演奏していたことにより相対音感の力を養われたと考える。現在では筆者の絶対音感は随分薄れてしまい、音階は答えられるものの、ノイズや自然界の音、機械で作られた音などはドレミ音で聴こえる量は減っており、相対音感へかなり移行されているものと思われる。

教育・保育を学ぶ学生の中にも音が分からない、転調や移調ができないという学生は沢山いる。その学生が、絶対音感だからできないのか、それとも技術的にできないのかという見極めは音楽を指導する者として大変重要な事項であると考え。また、子どもの絶対音感能力獲得には5～7歳までであるということを踏まえた上で、現場で音楽指導を行っていただけるような教育者・保育者でなければならない。

2. ピッチ

ピッチ（pitch）は周波数（1秒間の振動数）と比例関係にある。Raphael（2008）らは、ピッチとは感覚上の呼び方で、周波数が高くなるとピッチが上がったと感じる。ただし、両者の関係は必ずしも直線的に比例せず、周波数は直接機械で計測できるが、ピッチは心理的なもので、人間の反応の形で測定するほか方法はないと述べている⁽⁶⁾。

音楽を演奏する際にピッチが高いまたは低いという言葉をよく耳にする。ピッチの悪い人、楽譜の音で歌えない人のことを音痴（tone deafness）とは生理的欠陥

によって正しい音の認識と記憶や発声ができないこと、また、そういう人のことをいう。俗には、音楽的理解の乏しいことや、そのため正しい音程で歌えないことをもいう。重野（2003）はそのような状態のことを、周波数弁別能が低いと考えやすいが、非常に正確に周波数の弁別ができる場合もあると述べている⁽⁷⁾。Trotter(1967)は音痴と周波数弁別能の間には相関がない、したがって音痴というよりも旋律痴（melody-deaf）という言葉⁽⁸⁾、または村井（1995）は貧音高歌唱者（poor pitch singer）や調子外れのような言葉が妥当であると述べている⁽⁹⁾。音痴は日常に支障をきたすことはなく、音楽を演奏する際に問題になる。上記より音楽では周波数弁別ではなく、周波数比（音程）が重要であると言える。

歌をうたう際に音を外してしまうということは多くある。なぜ歌唱時に音を外してしまうのかということについての体系的研究はない。発声の周波数比（音程）は一般的には歌手の呼吸器官や咽頭の筋活動によるものであると言われている。しかしそれだけではなく、身体全体のバランスもかなり影響すると考える。将来教育・保育の現場に立つ学生は、このことを知る必要があり、子どもへの歌唱指導において、子どもの身体の状態、発声方法、無理な音量で声を出していないかなど、観察しながら実践するようにしなければならない。

3. 歌唱法

音の認識を表現するためには歌唱法が重要になる。歌唱法は数えられないほど存在する。それらは様々なメソッドを提言しているが、全て間違っているとは思わない。その提言者にはその歌唱法が最適であったからである。歌い手が自分に合ったメソッドを模索して、自分の発声法を見つけ出せば良いのだ。しかし、自分で見つけるということは容易ではなく、他者の判断も必要である。ヴォイストレーナーとのディスカッションを密に行い、自分の身体と向き合うことが必要不可欠である。

現在体幹トレーニング、コアトレーニングが流行っているが、これは歌をうたうことに対しても基本である。Malde（2010）らは正確なボディ・マッピング、とぎすまされた筋感覚（kinesthesia）、包括的認識力（inclusive awareness）は歌う者にとって非常に強力なツールであり、演奏にはなによりも力強い助けとなると述べている。また呼吸のマッピング、喉頭のマッピング、共鳴のマッピング、アーティキュレーションのマッピングが如何に大切かも述べている⁽¹⁰⁾。

教育・保育者養成の現場でも同じことが言え、指導者は声の出るメカニズムを熟知した上で、個々の学生の身体と向き合い、その学生に必要な方法を助言することが重要である。この助言は個々で違うため、学生は多くの発声法があることを理解し、子どもへの歌唱指導に活かさなければならない。

III. 教育者・保育者養成における音楽劇制作の取り組みから

筆者のゼミナール学生は毎年音楽劇制作を9名～10名の少人数で行ってきた。その制作過程より歌唱表現に焦点を当てる。対象学生は桜花学園大学保育学部筆者のゼミナール生、

2015年度生10名、2016年度生9名、2017年度生9名である。

1. 身体を知る

音楽劇制作指導を行う上で、まずバランス良く立つことができない学生が目立つ。姿勢を保つための体幹が弱いことは言うまでもない。まずは自分の身体がどのようなになっているのかを知る必要があり、ボディマッピングを行い、そこから歌唱表現や身体表現に発展させなければならない。表1に身体を知るためのエクササイズ、学生の状況、学生の気づき、指導教員の指導方法と考察をまとめる。エクササイズ方法はMalde (2010) らが提言するメソッド⁽¹¹⁾を使用するため省略する。

(1) 緊張した筋肉でいる状態と力が抜けた状態を自覚する筋感覚を感じるエクササイズ(表1)

学生の状況
緊張した筋肉の状態を作ることは容易であった。学生の多くは力を抜いた場合、入っているか抜けているかの感覚が知覚できない。仰向けで力を抜いて寝てもどこかに力みがある。力を緩ませることができない学生も多い。通常の生活からの凝り固まりなども考えられる。
学生の反応・気づき
<ul style="list-style-type: none"> ・力が入っていることが分からない。 ・力を抜くということがこれほど難しいとは思わなかった。 ・力の抜き方を知りたい。
指導と考察
学生の状態を見て、力が入っていきそうな場所を触って問うことで、力に気づくことができたが、本人には自覚がない。言葉がけだけでは、どの場所かも分からない。指摘箇所の力を抜くことは大変難しいようであった。そのため、こんにゃくのようにクネクネになり寝転がろうという言葉がけを試みたところ、始めは恥ずかしがる学生もいたが、次第にゴロゴロとしながら力を抜いていくことができた。

(2) 自分と世界とを同時に感じる能力である包括的認識力 (inclusive awareness) の開発のエクササイズ (表2)

学生の状況
学生に歌いながら身体のあるところにすばやく注意を向けるよう伝え、何が起るか観察させる。全員歌うことができなくなった。
学生の反応・気づき
<ul style="list-style-type: none"> ・どこか1箇所に集中すると他のことができない。 ・集中力を素早く様々な場所に向けることは大変難しい。
指導と考察
包括的認識力は五感と筋感覚のすべての情報のことをいうが、重要なのは「同時に感じる」ということを伝えることであると考えた。この力は直ぐに身につけることは難しいため、歌いながら筋感覚以外の感覚を使うことから始めた。何回も繰り返すことで3～5つほどの情報を取り込むことができた。この能力は身体や周囲の環境に応じて動くことができる力であるため、音楽劇で歌い演じる時にはもちろんのこと、教育・保育の現場でも大変役立つものである。

- (3) 身体のコアとバランスをとる AO 関節・腕構造・腰椎・股関節・膝関節・足関節を意識した姿勢のエクササイズ (表 3)

学生の状況
6つの場所の中で AO 関節のバランス調整が一番難しい。AO 関節のバランスが取れないことで首や肩の筋肉が固まってしまい、自由に動かすことができない。
学生の反応・気づき
<ul style="list-style-type: none"> ・首の筋肉が固くなっていることが分らない。 ・首に力が入っていると体が動かしにくい。 ・頭がこんなに重いと思わなかった。 ・首の力を抜くと体が動かしやすい。声も大きく出た。 ・首の位置で声の質が変わる。首が少しでも後ろに傾いていると苦しい声に聞こえる。
指導と考察
<p>6つの場所の意識は難しかったが、特に AO 関節に関して学生は興味が湧いたようであった。現在、日本人の 8 割がストレートネックだと言われたりもするが、学生の多くは前に倒れている傾向が多かった。バランスの良い場所を指摘すると、その場所を維持することが辛いという学生いた。首にある多くの筋肉群の中の外側の筋肉を緩めることはできるが何重にも重なった内側の筋力を緩めて解放することができない。首をボールと思って、時間をかけてゆっくり最大限に大きく 1 周回すことを指導し、少し早く動いた時は筋力を少し多く使っている、首が後ろに倒れていない学生には痛気持ちいいくらいの首や肩が凝っている筋を伸ばすように回すよう指摘した。回し終わって出た第一声は「ああ気持ちがいい」であった。それだけ首周りや肩の筋肉が固まっているということである。直ぐに普通に立つことを要求すると半分以上の学生がニュートラルな姿勢をすることができた。Malde (2010) は AO 関節は静止させても、固めてもバランスを保ち続けることはできない、歌い、演じ、身振りをすると、バランスはつねにゆらいでおり、AO 関節のバランスが良い時には、頭や首はどんな動きでも可能で、効果的かつ豊かな表現で演じ歌うことができると述べている⁽¹²⁾。筆者自身も歌い、演じる際にゆるみが重要であるということを実感している。学生指導には実技のみでなく身体の状態を観察し、根本を解きほぐしていくことが必要と考える。</p>

2. 呼吸を知る

台詞を発する、歌をうたうなど音声訓練の際に、指導者は呼吸方法を大変重要視する。呼吸のコントロールを行うことで、かなり多くの発声に関する問題が解決することが多いからである。また、呼吸は目で見て、その動作がどのように動いているか判断し易い点もあるのではないだろうか。呼吸は簡単にいうと「呼気」「吸気」となるわけだが、それらを行うためにはどの筋肉がどのように作用し、弾性反跳ができていくかを知るためのボディマッピングが必要である。表 2 に身体を知るためのエクササイズ、学生の状況、学生の気づき、指導教員の指導方法と考察をまとめる。エクササイズ方法は Malde (2010) らが提言するメソッド⁽¹³⁾を使用するため省略する。

- (1) 肋骨のマッピング (鎖骨、胸骨、肋骨、肋軟骨) と、鎖骨と肋骨の動きの確認 (表 1)

学生の状況
片手を鎖骨におき、もう片手を鎖骨の直ぐ下の肋骨につけ肩をすくめさせると、鎖骨は動かず肋骨は動かない。肩をもどして深呼吸すると、肋骨は鎖骨とは関係なく動く。
学生の反応・気づき

<ul style="list-style-type: none"> ・鎖骨の場所は理解していたが、肋骨は小中学校時代の理科室の骨格模型のイメージしかなく、自分の身体のどこまであるのか知らない学生が多かった。 ・息を吸うと肋骨が動くことを確認できた。
指導と考察
この実践は学生が自分の身体を知るだけでなく、呼吸に重要な横隔膜の場所を把握するために必要である。初めて意識して肋骨に触る学生も多く、呼吸をする際の動きに、「こんなに動いているんだ」とびっくりする者もあり、身体の動きに気づくことができた。

(2) 横隔膜や肋骨の動きの確認 (表2)

学生の状況
安静時にも肋骨が少し動いているのが感じられるはずだが、動きが小さく、肋間筋の弱い学生が多かった。
学生の反応・気づき
<ul style="list-style-type: none"> ・肋間筋が弱いと、声を出しても息が長く続かない。 ・深く呼吸をするには肋間筋を大きく動かさねばならないと確認できた。
指導と考察
横隔膜は見ることも触ることできないため、まずは Gorman (2002) の横隔膜の図で構造を説明した ⁽¹⁴⁾ 。声が小さい、息が続かない学生は、ほとんどが肋間筋を上手く使いこなせていなかった。そのため仰向けに寝よう指示し、呼吸をすると筋肉がどのように動いているか自分の身体に触って確認させた。「A」と声をロングトーンで出し、身体の動きを確認し、再度肋間筋を意識して声を出させた。ほとんどの学生が肋間筋以外の場所にも力が入ってしまい、ロングトーンが短くなってしまったが、身体のバランスを保ち、肋間筋を上手く使うことができれば徐々に長いフレーズの歌や台詞を言えるようになることが理解できたようである。

(3) 腹筋の確認 (表3)

学生の状況
呼吸をしても動かない学生が多く、腹筋を意識して呼吸させても動きが小さい。小中高での音楽指導で、息を吸った時にお腹を凹ませ、吐く時にお腹を膨らませると指導を受けている学生が数名いた。
学生の反応・気づき
<ul style="list-style-type: none"> ・学生全員が腹筋はお腹の前の一部だけと思っており、前・後ろ・横にもあることを知った。 ・腹式呼吸と小中高の音楽の授業で習ったが、腹式呼吸が分からず、感覚だけで行っていた。
指導と考察
腹筋の場所を Gorman (2002) の腹腔の断面図、前から見た腹筋、横隔膜・腹筋・骨盤底の断面図で説明した ⁽¹⁵⁾ 。女性の多くは胸式呼吸のため、腹式呼吸を行うためには正しい知識と体験が必要である。体験では身体の状況を観察した上での確かなアドバイスを重要である。発声法には様々な方法があり、学生の状況の欄で述べた筋肉の使い方間違いではないことを伝えた。

呼吸のためには骨盤底を知ること大切であるが学生には難しいため実践は省略した。

呼吸のための器官や膜について、Gorman (2002) の肺とその周りの臓器の図、肺・声道・気管・気管支・心臓 (単純化した図)⁽¹⁶⁾、Conable (2001) の声道の断面図でどのような動きをしているかの説明を行った⁽¹⁷⁾。学生から「自分が息をどの程度吸っているのか、またどの程度吸えばよいのか分からない」と質問があった。呼吸に意識を傾け過ぎてしまうことで身体のバランスを崩し、普段のように息が吸えなくなってしまう学生もあり、普段会話をしている

程度でよいと助言したが、意識をし過ぎてしまうと呼吸を行うことが難しいという悪循環も実感していた。Engel (1948) は文明国の人間はすべて、肺その他の呼吸筋の発達が悪く、また生まれつきの素質も弱いことに悩まされている⁽¹⁸⁾と述べているが、残念ながらその通りであると考えられる。そこで、力が入っていない状態を作り沢山の息を吸うこと、同じ状態で普通に息を吸うことを実践させ違いを理解させた。また Malde (2010) らが述べている呼吸のさまざまなイメージ、「お腹で呼吸する」「息を飲み込む」「ストローで息を吸うように」「空気の柱」「つま先まで息が届くように」「ウエストの内側にぐるりとあるチューブをいっぱいにするように」「お腹の底からふくらませて」「驚いたときの息のように」「おへそで息をする」「背中で呼吸する」⁽¹⁹⁾などを実践させ、自分が感じやすいイメージを探すことを行った。少しずつであるが息の感覚、筋肉の感覚が実感できているようであり、それ以降度々このイメージを試すことで、呼吸を知ることができてきたと見受ける。

3. 声の支え

これらのメソッドを行う中でしばしば「声を支えるのはどうしたらよいか」という疑問があった。声の支えについては様々な方法があり、それらはどれもその方法で歌うことで成功してきた歌手がいることから間違っているとは思わない。最も重要なのは自分に合う方法を見つけることだと考える。しかし声は呼吸で支えるのではないということだけは指導した。イタリアでは声の支えのことをアッポジアーレ・ラ・ヴォーチェ (Appoggiare la voce) といい、生理学的にもっとも良いといわれているが、現在はこの考えが徐々にずれてきているといわれている。イタリアの歌手は背中の下の方から胸の前上の方に向かって支えるという考え方がある。Frederick Husler (1987) らはその考え方を、呼吸筋全体を活動化し、同時に呼吸筋と外および内喉頭筋との関連を生じさせ、そのさい、いかに適切に共同的な筋肉活動と呼吸圧迫とを区別しているか、コルポ・ディ・ペット (Colpo di petto) と言われる練習方法で明らかであると述べている⁽²⁰⁾。筆者がイタリア留学時代に受けた発声指導は Appoggiare la voce にかかなり近いと考えるが、先に述べた Engel (1948) の文明国の人間はすべて、肺その他の呼吸筋の発達が悪く、また生まれつきの素質も弱いことに悩まされている⁽²¹⁾という点では同じように悩まされ、また顔の骨格、体格の違いでも大きく異なるということを実体験した。イタリアの発声にも別の発声法で内側の胸膜筋 (胸横筋) を過度に動かし、声帯内筋や声門閉鎖筋を活気づけ、明るい音色で高い音域も声門は閉じている発声法である。そちらの発声法の方が声に芯があり、響きを遠くまで届けることができるため、現在のイタリアではそれらを支持する歌手が多くみられることも事実である。その他に、歴史の深いフランスの流派 (Voix mixte) やドイツの流派、北欧や南欧の流派など様々な発声法がある。Hixon と Hoffman (1978) らは歌手によって異なる腹壁について、腹壁を外側に広げる「ベリーアウト」と腹壁を内側にへこます「ベリーイン」の分析を行っている。「ベリーイン」では横隔膜だけではなく呼吸肋間筋も緩み、声門下圧を急に増加させるために有効に用いることができる、「ベリーアウト」では一般的には胸郭の壁を上方かつ外側に位置取りする。もしそうであれば、「ベリーイン」と同じ長所を持つ。なぜ

なら肋間筋は緩み、腹壁の筋肉も同様に緩んでいる。横隔膜筋が収縮するという短所は、肺気量が小さくなるにつれ、横隔膜が上に押し上げられる一方では横隔膜が上に押し上げられ、呼吸の努力が必要な場合には、肺気量が小さい状態では横隔膜筋はさらに弛緩した状態になると述べている⁽²²⁾。Frederick Husler (1987) らは歌手が呼吸に関して無条件に銘記すべき原則を9項目挙げており⁽²³⁾、発声方法というのではなく、機能的な面からの注意事項で大変興味深いものである。これらを踏まえた上で学生の状況を良く観察し適切な声がけを行い、一つの方法だけではなく、様々な方法を試みることによって、学生の歌唱表現をより良い方向へ導くことができるであろう。

4. 歌唱表現

ここまで身体と呼吸について述べてきた。これは歌で表現を行うことに大変重要だからである。「声」は高等動物では意志や感情の表現に用いられ、人間では言語音の発生となって、複雑な精神内容の表現も可能となっている。筆者はよく学生に「声は世界にひとつしかない自分だけの楽器」と話す。それを聞いた学生の反応は面白い。声に関して何も考えたことがなかった、確かに声を聞いたら顔を見ていなくても誰が話しているか分かる、同性でも高い声や低い声があるなどという感想が多いなか、芸能人やアニメのキャラクターの声に似せるため少し鼻声にし、声を高く出して、ペチャっとした声を出しているという者もいた。声をどのように出すかは自由であるが、喉に負担をかけてしまうこと、また、声はその人の「個性」と考えている筆者にとっては大変もったいない行動であり、お節介であるが「その声に似せることに満足した後は、自分の声を大切にしよう」と声をかけている。亀渕(2007)は声の魅力を「声は自分の心の鏡」「バランスの良い声に人は集まる」「声によって良い人間関係をつくる」「声はコミュニケーションの第一手段」「良い声を聞くと、心地よくなる」などと述べている⁽²⁴⁾。亀渕がこの書籍で述べている注目すべき点は「ゼロの声」を認識するということである。亀渕のいう「ゼロの声」とは本来の自分の声のことである。Ⅲ－1・2で述べた身体を知り、呼吸を知ることで自分の身体を良いバランスに保ち、良い筋力バランスで声を出すことで本来の自分の声に近い「ゼロの声」が出ると考える(勿論、身体・呼吸だけのバランスを保つだけでは十分とは言えない)。自分の本来の声「ゼロの声」を知ることで、その声から発展させ、大きな声・小さな声・高い声・低い声など使い分け、声で喜怒哀楽を大きく表現することができる。現代の学生は、自分が感じたことや思い描いたことを身体で表現することが苦手、もしくはそれらの力が未熟であるように見受けられる、とはじめにの部分で述べたが、身体で表現する前に歌唱による音楽表現を2017年度4年ゼミナール生の音楽劇制作の過程で試みた。

(1) 声(台詞)による感情表現の実践

多くの感情がある中、今回は「喜び」「怒り」「悲しみ」「楽しみ」の大きなくりの感情を声(台詞)で表現する。

【方法】

学生にこの4つの感情を提示する。それぞれ表現しやすい言葉（台詞）を2017年度の音楽劇制作演目である「不思議の国のアリス」より探し、その感情を表現するよう伝える。

【実践】

はじめは照れが先走り、表現することができなかった。そのためシアターゲームを行い、気持ちを解すことから始め、表現実践を行った。大きく表現できる学生もいれば、普段温和な学生は怒りや悲しみを表現することが苦手、大人しい学生はすべての表現が小さい。ジョークや笑いなどを交えた会話やシアターゲームを通して更に気持ちを解していくと、少しずつ表現が大きくなった。そして、身体を動かし、演技をしながら声を発するよう指示すると、身体が固くなってしまい、呼吸とのバランスをうまく使えず、表現が小さくなる者が多かった。そこで仰向けにさせ脱力した状態で台詞を発声させ、徐々に気持ちを入れ、かなり脱力した状態で立ち上がって台詞を発すると、大きく表現することができた。脱力を意識した上で、演技付きで台詞を発すると更に表現力が上がった。

(2) 歌唱による感情表現の実践

ここでは、4-(1)で行った声（台詞）による感情表現の実践を、歌唱で行う。

【方法】

学生に4つの感情を提示する。それぞれ表現しやすいフレーズを上記同様に「不思議の国のアリス」より探し、その感情を歌で表現するよう伝える。

【実践】

ここでもシアターゲームを行い、気持ちと身体を解すことから始め、歌唱での実践を行った。学生によって、音の高さやフレーズの長さなど、表現を行いやすい箇所とそうでない箇所を選んでいたので、個々の学生にとって表現しやすいであろうフレーズを確認した。歌いやすいフレーズを選択したことで、発声にはさほど支障はなかった。しかし台詞から歌唱へ変更ということが、歌わなければならないという受動的考えになり、台詞でできていたことが歌唱ではできなくなってしまう。どのような声でも良いので気軽に歌うことから始め、少々発声の手直しを行った。それによって、再び身体と呼吸のバランス問題が出てくる。これらを調整し、気を付けることで発声も良くなり、表現も大きくなった。ここから表現に意識を向けていく。

「喜び」「楽しみ」を表現する際は、身体と気持ちを解放に向けるため、表現し易いようであった。しかし、中には身体の脱力ができず、固い表現になってしまう学生も見受けられた。「悲しみ」は学生によって様々な表現方法があったが、悲しくて「泣く」というイメージがこのゼミ生たちには最も容易であったようである。学生にとって難しかったのは「怒り」である。感情を表わそうとすることで、顎や腹筋、ひざなどに力が入り、筋肉を緊張させてしまうため、怒鳴っているのみにになってしまう。音感の良い学生も、音程が取れない、またはピッチが下が

るなどの傾向がみられた。前に述べたように、歌唱時に音を外してしまうことについての体系的な研究はなく、発声の周波数比（音程）は一般的には歌い手の呼吸器官や咽頭の筋活動によるものであると言われている。筆者は呼吸器官や咽頭の筋活動をスムーズに行うには身体全体のバランスがかなり影響すると思うため、モップを持たせ掃除をしながら、スキップをしながら、寝ころびゴロゴロ動きながらなど、「怒り」とは結びつかない動作で歌うことを行った。これはⅢ-1で実践した自分と世界とを同時に感じる能力である包括的認識力の開発につながる活動であるが、筋感覚以外の感覚で実践する前に、「掃除」「スキップ」「ゴロゴロ動く」など歌うという筋感覚から気持ちを逸らせ、他に意識を向けて歌うという試みである。これは余分な力が抜けバランスが以前より良くなり、声をスムーズに出すことができ、表現も容易になるという筆者なりの仮説からである。学生からは「声が出た」「表現が大きくなった」という感想が多くあった。「声が出た」「表現が大きくなった」という感覚を持てたことで、この試みは成功である。歌唱で表現することは直ぐに達成できることではない。表現者が少しずつ感覚を掴み、良い方向へ自分の身体を導いていくという長いスパンで築きあげていくものであるからである。この後、音楽劇の練習をこのような実践を交えて進めていくことで、以前より学生の歌唱力・表現力が向上したと感じる。

IV. 考察

1. 教育者・保育者養成現場での歌唱表現活動について

表現することを実際に体験することによって、自己認識力が豊かになり、そこから自己表現力向上へつながっていったと考える。始めはマニュアルでもあるのかと思うほど、全員が似たような表現しかできなかった。顔つきだけ、目つきだけ、身体だけで表現する傾向が強かったが、身体を知ること、呼吸を知ること、シアターゲームを交えながら気持ちを解きほぐすことで、身体による表現方法が広がり、歌唱での表現の幅も広がった。身体を知ること、呼吸を知することは、学生自身が気持ちを整えることに役立っていたと見受ける。

筆者は学生が表現することを全て肯定して受け止めるよう心がけた。表現には正解・不正解はない。表現する者に否定的な意見をすると、その者の表現力を抑制してしまう。ノーマルな考えから奇想天外な考えを出すには、指導されているという受け身の体制ではなく、教員との信頼関係を十分に築くことで、心を開き、縛り付けることのない環境を作ることが必要である。難しいと感じたのは、教員が教えてくれるであろうと自分で考えようとはせず、指導を待っている学生を、自分から表現をするよう促すことであった。教員への依存を徐々に取り除いていくことになりの時間がかかった。そのような学生も長いスパンの活動を続けながら徐々に打ち解けていき自分の表現を始めたが、これは少人数制のゼミナールであったことも大きな要因のひとつと考える。

今回の実践で学生の感性を育むことはできたであろうか。感性とは外界の刺激に応じて感覚・知覚を生ずる、感覚器官の感受性である。実践を行うなかで音楽的表現が育ったことは上

記の通りである。これらは、表現の手段や方法の引き出しが増えたためとも言える。しかし学生が感じたことを表現する楽しさを味わえたことは事実であり、表現活動をしている仲間同士で交わり、仲間の自己表現を受け止める力も養われ、徐々に個々の感性も磨かれていったと考える。

表情筋が弱い学生が多く見られたことも気になった点である。眉を上にあげられない学生が半数おり、「写真を撮るときに目を大きくする人が多いでしょう。そのような感じで目を大きく開けてみよう」と声をかけたことでかなりの学生が眉を上げられたが、眉は上がりず目だけ大きく見開いている学生が数名いた。これは後頭前頭筋を上手く使うことができていないからである。また長い時間、微笑んでいることを指示すると、直ぐに疲れたと言い、断念してしまう学生が数名いた。これは口角を上げる大頬骨筋を普段からあまり使っていないことが考えられる。表情筋は気持ちを表現する際に重要なツールであり、普段の生活でも表情筋が弱いことで無表情に見えるのはマイナスイメージにつながる。教育・保育の現場でも同じことが言える。子どもは保育者の表情をよく見ている。子どもとのコミュニケーションには保育者の表情も大変重要であり、それを表わすための表現力が必要不可欠である。

今回は歌唱による表現に焦点をあてたが、声を出すことは少し方向を間違えると喉を傷めてしまう。実習に出て声を枯らして帰ってくる学生が多いのも、声の使い方が原因であることが多い。この研究で包括的認識力の開発について少しだけ触れたが、包括的音声治療という音声治療法がある。Stemple, J の Vocal Function Exercise (発声機能拡張訓練)、Verdolini, K の Lassac-Madsen Resonant Voice Therapy (Lassac-Madsen (共鳴強調訓練)、Smith, S の Accent Msthod (アクセント法) がなどがそれにあたる。これらは病的な声だけでなく、健康で正常である声にも利用することができる。この訓練を行うことによって、スムーズな発声を修得できると共に、音声障がい予防も可能であるため、学生には現場に出た際にも包括的認識力を意識してもらえると嬉しい。

2. 教育・保育の現場への表現発展へ

桜花学園大学の卒業研究は3～4年次の2年間にわたって行われる。音楽劇の発表は桜花学園大学教育保育研究所のクリスマス会にて未満児とその保護者対象の公演、名古屋短期大学附属幼稚園音楽会にて3～5歳対象の公演、桜花学園大学卒業研究発表会の3回実施である。学生たちは音楽劇を制作していく上で様々な難関を乗り越えてきた。辛いことが多々あったと思うが、公演後の反省会では「もう一度公演したい」「楽しかった」「気持ちが良かった」など感極まった発言が飛び交った。そのなかで「授業で保育者自身が音楽を楽しみ、喜びを感じることが重要と習い、自分では楽しんでいるつもりだったが、今回こんなにテンションが上がり、歌い演じることが凄く楽しいということを経験して興奮している」という一人の学生の言葉に全員が賛同したことに大変嬉しく受け止めた。梁嶋(2007)らは保育の現場で音楽活動に必要なのは“快”という心の状況が根底にあることであり、保育者自身の音楽活動の中に楽しい経験がなければ“快”の場面を作ることはいできない。まずは保育者が音楽に対する考え方を広く

し、“快”の心をもって、子どもの遊びをよく観察し、音楽表現を捉えて、子どもが音楽表現を楽しみ、喜んで表現するよう、援助していかなければならないと述べている⁽²⁵⁾。本ゼミナール生たちも公演を成功させた満足感・達成感・感動と共に、“快”を味わうことができたと感じる。教育・保育の現場では生活発表会などで音楽劇を行うことが多いが、子どもたちに体験して欲しい歌うことの楽しさを味わい、そこから歌いたいという気持ちが育ち、音楽表現活動に発展することを学生自身が体験できたことは大変有意義なことである。子どもの表現活動にこの“快”の場面を作ることが重要であることを再認識できたため、今後の活動に意識的に取り入れていって欲しい。

音楽劇制作を行うことで協調性も養われたと見受ける。反省会で「ゼミの仲間と、得意な分野で役割分担をし、共にバランスを取ることをした」「仲間との団結力が生まれ、人間関係が良くなった」「仲間のことを考える気持ちが強くなった」「一緒に練習や制作を行うことが、とても楽しかった」など、仲間との交わりについての感想が沢山あがった。そして、それをそのまま子どもに置き換え、子どもも自分たちと同じように感じることに、同じように音楽表現活動では協調性が磨かれることを再確認した。音楽表現活動では、保育者は適切な言葉がけを行うが、主体となるのは子どもであり、子どもの気持ちを大切にすることが指導には最も重要であることを認識できた。

また染島（2007）らは乳幼児の歌唱教育について、身体の不発達な乳幼児の表現は未熟であり、特にうたう表現は、身体の一部である声帯による表現であるところから、不完全である。乳幼児期の歌唱教育は、表現の技術や完成を求めた教育ではなく、未熟な声帯を傷めないような、うたう体験や歌の内容を、保育者や友だちと楽しみながら、その中で、将来につながる音楽的表現や感性の芽を育てるのである。これらは小学校の教育へ、そして、さらには生涯教育へとつながる大切な「音楽的育ち」といえると述べている⁽²⁶⁾。本ゼミナール生は身体を知り、呼吸を知ること、自身の身体がどのように動けばスムーズに歌えるかを体感する実践を行った。それによって、開発されていない歌声から、わずかではあるがコントロールされた歌声に変化した。学生自身が「歌い辛い声」と「歌いやすい声」を体験したことより、現場での「歌をうたう」という活動では、自分たちの開発されていない声の状態以上に乳幼児期の声帯は大変未熟であることを踏まえ、子どもの声の成長や身体の成長を観察した上で、援助・指導を進めなければならないことを認識できたようである。また、成長の差から子どもたちに歌唱力の差が表れ、周りの仲間より自分が歌えないことに悩み、歌うことが嫌いになってしまう、さらに音楽自体が嫌いになってしまう子どもがいる。これも、子どもへの言葉がけや指導法で防ぐことができるであろう。

学生から「音楽表現には楽しむという気持ちを持続させることが大切で、こどもに指導する際には、自分たちが実践したことと同様に、ゲーム感覚で楽しく実践をしたい」という感想があった。子どもがゲーム感覚で様々なことを経験することから、表現力、想像力、協調性、自主性、自発性、人格の柔軟性、応用力などを身につけることができる。そして、人との交わりを経験することで表現力を育むことができる。歌うことを楽しめる、“快”という心の状況が

根底にあることを意識した環境を提供することが必要不可欠であり、「感動体験」を多く経験し、保育者が子どもにとって、より良い音楽テクニックを援助することで、子どもの音楽（歌唱）による表現の幅を更に広げることができるであろう。今後、これらを実践している卒業生となった彼女たちの現場の音楽活動の調査を行っていきたい。

おわりに

音楽劇公演を行い、これまでの成果を子どもたちに観てもらうことで、かけがえのない経験ができ、そして大変大きな「思い出」という宝物ができた。この経験を活かし、教育・保育の現場で活躍して欲しいと望んでいる。



写真1 2017年度4年ゼミナール生 「不思議の国のアリス」より

引用・参考文献

- (1) 小池美知子 (2009) 「保育者の音楽的感受性が幼児の音楽表現に及ぼす影響」, 日本保育学会編『保育学研究』第47巻第2号, pp. 60-69.
- (2) 重野純 (2003) 『音の世界の心理学』, ナカニシヤ出版
- (3) Shepard, R. N. (1965) Approximation to Uniform Gradients of Generalization by Monotone-transformations of Scale. In D. I. Mostofsky (Ed.), *Stimulus Generalization*. Stanford, California: Stanford University Press, 94-110.
- (4) 前掲書(2)
- (5) Radocy, D. R. and Boyle, J. D. (1979) The Kappa-effect. *Nature*, 173, 363-364.
- (6) L. Raphael, G. Borden and K. Harris (2008) 『新 ことばの科学入門』第2版, 廣瀬肇 (訳), 医学書院
- (7) 前掲書(2)
- (8) Trotter, J. R. (1967) The Psychophysics of Musical Intervals: Definitions, Techniques, Theory and Problems. *Australian Journal of Psychology*, 19, 13-25

- (9) 村井忠廣 (1995) 『「調子はずれ」を治す』, 音楽之友社
- (10) マルデ M., アレン M., ツェラー K. A. (2010) 『歌手ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』, 小野ひとみ (監訳)・若松恵子・森薫 (訳), 春秋社
- (11) 前掲書(10)
- (12) 前掲書(10)
- (13) 前掲書(10)
- (14) Gorman, David (2002) *The Body Moveable*. 4th ed. Guelph, Ontario, Canada: Ampersand Press.
- (15) 前掲書(14)
- (16) 前掲書(14)
- (17) Conable, Benjamin (2002) Various Images.
- (18) Engel, S. T. (1948) Muskulatur der Lunge. Deutsch. med. Wochenschrift.
- (19) 前掲書(10)
- (20) Husler, Frederick and Rodd-Marling, Yvonne (1987) 『うたうこと 発声器官の肉体的特質—歌声のひみつを解くかぎ—』, 須永義雄・大熊文子 (訳), 音楽之友社
- (21) 前掲書(18)
- (22) Hixon, T. J. and C. Hoffman. (1978) Chest wall shape in singing. Transcripts of the 7th Symposium Care of the Professional Voice, ed. L. van Lawrence, 9–10. New York: Voice Foundation.
- (23) 前掲書(20)
- (24) 亀淵友香 (2007) 『発声力』, 松永敦 (医学監修), PHP 研究所
- (25) 梁嶋章子・倉持洋子・小林洋子・大森幹子・島地美子 (2007) 『改訂新版 感性と表現のための音楽』, 学術図書出版社
- (26) 前掲書(25)

(受理日 2018年1月9日)